

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии  
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ  
(с международным участием)**

**ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ**

---

Секция 3. Личность в кризисной ситуации:  
психологическое консультирование и психотерапия

**Использование элементов нейропсихологии в работе с людьми  
пенсионного возраста**

Пархоменко Татьяна Викторовна,  
практический психолог,  
ГОУ ЛНР «Алчевский информационно-технологический лицей»,  
г. Алчевск

Здравствуйтесь, меня зовут Пархоменко Татьяна Викторовна. Работаю практическим психологом в Алчевском информационно-технологическом лицее.

Выполняя свои непосредственные обязанности, в работе с детьми и взрослыми уже второй год я использую нейропсихологическую коррекцию. Этому вопросу сейчас уделяется большое внимание: проводятся вебинары, лекции, появились рабочие тетради для коррекционной работы. Но в основном все направлено на коррекционную работу с детьми.

Я же хочу поделиться своим опытом работы с людьми пожилого возраста. Ведь мозговая дисфункция наступает у большинства пожилых людей, у каждого в разной степени и в разный период. Ежегодно в мире,

согласно статистическим данным, регистрируется почти 8 миллионов новых случаев такого заболевания как деменция. К сожалению, такие люди обращаются к специалистам тогда, когда уже произошли изменения и их корректировать уже невозможно. А как не допустить этого или замедлить этот процесс? Вот этим вопросом я и заинтересовалась сама и стала работать над этой проблемой с группой людей пожилого возраста.

10 лет я являюсь волонтером-преподавателем психологии в университете третьего поколения. "Университет третьего поколения" – это новая форма работы с пожилыми людьми, включающая в себя организацию просветительских и учебных курсов, творческих мастерских, курсовое обучение по различным программам, это возможность пенсионерам бесплатно получать определенный уровень знаний, умений и навыков, обрести уверенность в своих силах и быстрее адаптироваться к условиям жизни на пенсии.

Занятия с людьми пенсионного возраста – это помощь в преодолении кризиса пенсионного возраста. Этим людям нужна наша помощь не меньше, чем детям. Ведь если говорить о детях, то это становление и развитие личности. А люди в возрасте – это пройденный жизненный путь, это жизненный опыт, накопленные знания и, к сожалению, угасание и «болезни старости».

Ко мне на занятия по психологии ходит группа людей пенсионного возраста. Целью программы, по которой я с ними занималась и занимаюсь сейчас, является помощь в адаптации к условиям современной жизни для успешного прохождения кризиса пенсионного возраста пожилыми людьми. Промежуточными целями являются помощь современным пенсионерам в понимании кризисного состояния; ознакомление с критериями кризиса; повышение социальной активности, умение справляться со стрессами, находить выход из проблемных ситуаций.

В этом году я с пенсионерами стала заниматься еще по одной программе, мы применяем элементы нейропсихологии в работе. Ведь, кроме

проблем с адаптацией к новым жизненным установкам из-за выхода на пенсию, потребности в умственной деятельности резко уменьшаются. У людей преклонного возраста рассеивается внимание, страдает память: они забывают, где положили очки, ключи, в разговоре или деятельности наступают «провалы памяти», ходят в магазин со списками, что в свою очередь не спасает их, а наоборот усугубляет положение. И как результат - появляется первые признаки деменции. И если об этом вовремя не задуматься, то неостребованность активной деятельности мозга неизбежно может привести к сложным болезням, таким как болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона.

Наши занятия делятся на теоретические и практические. Теоретические занятия включают в себя лекции, практические – занятия с элементами тренинга, выполнение кинезиологических упражнения для развития межполушарного взаимодействия, упражнения для развития памяти, концентрация внимания, упражнения для развития логики, методы арт-терапии, мнемотехники, занятия в форме комплекса двигательных упражнений (сенсомоторная коррекция), дыхательных упражнений, упражнений на развитие речи и артикуляции.

На занятиях мы используем «Гимнастику мозга» Пола Деннисона. Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока. Во-первых, это упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) выполняются с целью повышения энергетике коры головного мозга. Помогают восстановлению нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера), проводятся с целью восстановления связи между

лобным и затылочным отделами мозга, установления баланса между правым и левым полем человека, снятия эмоционального стресса.

Очень нравится слушателям работать с таблицами Шульте — таблицами со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для проверки и развития быстроты нахождения этих объектов в определённом порядке. Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие, повысить концентрацию внимания. Также использую корректурную пробу (тест Бурдона) не только для выявления утомляемости и оценки концентрации и устойчивости внимания, а также для их развития. Выполнение упражнений на заполнение чередующимися символами или чтения цветов концентрирует их внимание.

Большое внимание на занятиях уделяется пальчиковой гимнастике для развития когнитивных способностей. С возрастом происходит ослабление функций мозга, поэтому людям старшего поколения особенно необходимо тренировать мелкую моторику, разрабатывать суставы, возвращать ловкость рукам. У взрослых людей, в том числе старшего возраста, функции мышления, памяти, речи напрямую зависят от движения рук. Можно сказать, что те, кто вяжет, вышивает или занимается мелкой ручной работой, сохраняют "ясную голову". Именно поэтому для взрослых не меньше, чем для детей, важна пальчиковая гимнастика, она помогает улучшить взаимодействие правого и левого полушарий мозга, позволяет усовершенствовать мелкую моторику, координацию и внимание.

Достаточно времени отводится на решение логических задач и головоломок, что помогает развивать нашу способность к рассуждению, к построению цепочек от общего к частному и наоборот. Задачи на логическое мышление, как правило, требуют не столько большого объема знаний, сколько умения эти знания применить.

Ещё одно из направлений занятий — развитие памяти. Слушателям предлагаются картинки для запоминания, привязки к ним — цвет, фигуры, символы. Через несколько минут запоминания слушатели воспроизводят то,

что запомнили. Также мы проверяем уровень угасания памяти через некоторое время: к концу занятия или на следующее.

Заучивание стихотворений (мнемостихотворений) – это один из эффективнейших методов улучшения памяти не только у детей, но и у взрослых, поскольку в рифмованной строфе объединены сразу несколько факторов, позволяющих мозгу выстраивать новые нейронные связи, демонстрируя нейропластичность: ритмику и «подсказывающие» рифмы естественным образом «связывают» строчки; эмоциональное содержание даёт возможность мозгу легче включаться и старательней фиксировать информацию; образность создаёт ассоциативные переключки между смысловыми элементами. Но мы учимся запоминать объекты, слова, числа с использованием различных приемов мнемотехники.

В конце каждого занятия мои подопечные получают домашние задания: выучить стихотворение, написать списки в магазин, выполнять упражнения и др. Одно из них - действия «неудобной рукой». Есть такой любопытный прием, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). А что, если поэкспериментировать, пробуя чистить зубы, причесываться, брать в руки те или иные предметы и так далее другой рукой? Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизируют новые участки мозга и помогают развивать новые контакты между клетками мозга.

За эти еще немногие занятия виден позитивный эффект у слушателей университета третьего поколения – людей возраста кому «за...»:

- ✓ повышается интеллектуальная активность;
- ✓ развивается мелкая моторика – после нескольких занятий движения пальцев становятся более уверенными;
- ✓ повышается концентрация внимания;
- ✓ улучшается память.

Мне, как практическому психологу, интересно наблюдать, как меняются мои воспитанники и эмоционально, и интеллектуально.

Надеюсь, что моим слушателям эти занятия полезны и помогут избежать болезней «старости» или хотя бы отдалить встречу с ними.